Житният режим на Учителя Петър Дънов

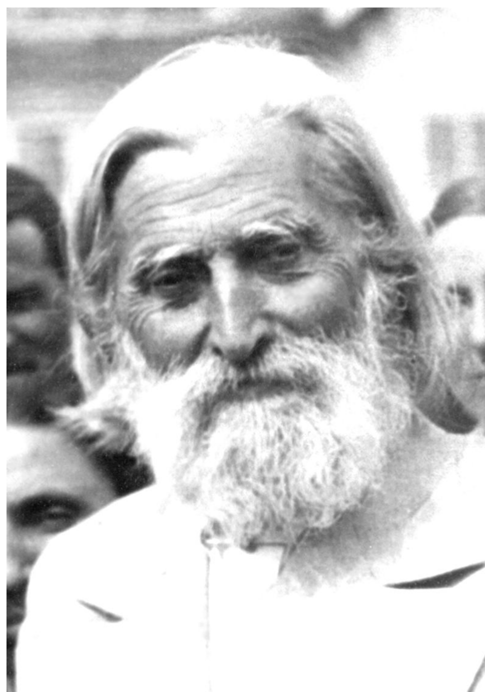
“Житното зърно е емблемата на човешката душа”



https://jr.bratstvoto.net/

Какво представлява Житният режим?

Този режим е наследство от Учителя Петър Дънов, български философ, духовен учител и автор на световноизвестната Паневритмия.





Десет дневният режим има за цел да пречисти ума, духа и тялото. Освен това помага да се чувствате по-енергични и жизнени.

Какви са ползите?



- Детоксикация и пречистване на тялото от токсини
- Подмладяване на тялото
- Подобряване на концентрацията и цялостно физическо състояние
- Получаване на жизнена енергия (прана) от природата

История



- Житният режим е даден от Учителя Петър Дънов в края на 20-те години на миналия век. Следван е тайно от неговите последователи.
- След падането на комунизма в Източна Европа (1989 г.) започват да се излизат статии за Житния режим.
- От 2000 г. в Интернет започват да се появяват все повече материали. В последните години основното място за споделяне на опита с Житния режим е Facebook.

Какво е необходимо?





1 кг жито

(100 гр. на ден)

Съдържа всички елементи, необходими за поддържане на живота



30 ябълки
(3 на ден)

За сърцето



90 ореха
(9 на ден)

За мозъка



1 кг мед

(100 гр. на ден)

За кръвта



Гореща вода

поне 1.5 л на ден

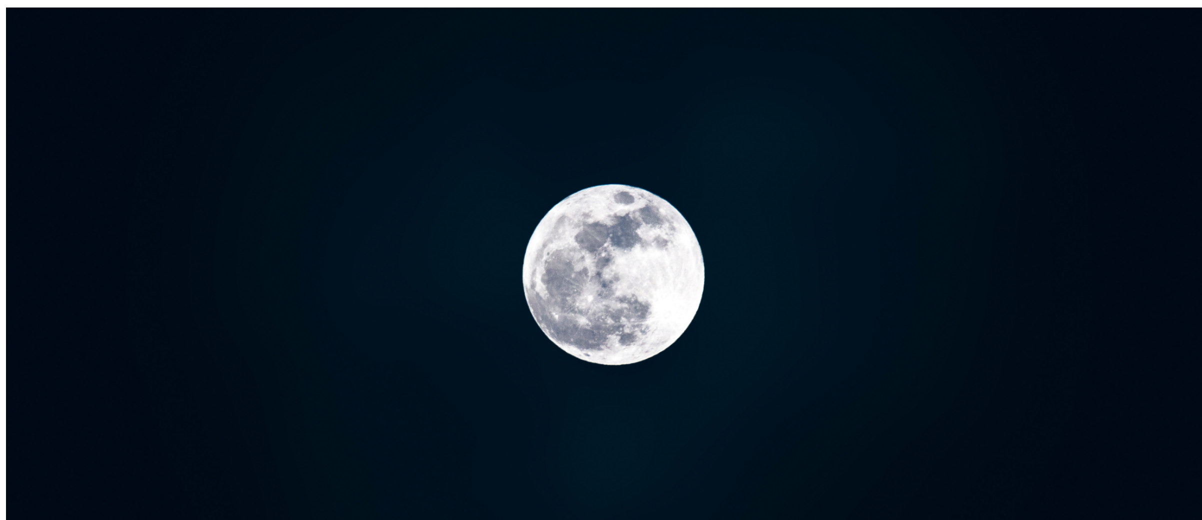
За хидратация



(по избор)
Сок от ½ лимон на ден изстискан в горещата вода

За поддържане на киселинния баланс

Кога се прави?



Режимът спазва лунните фази и съответства на енергиите, които носи всеки един ден.

Режим за пречистване:
Препоръчително е да започнете един до три дни след пълнолуние 🌕

Режим за придобиване:
Препоръчително е да започнете един до три дни след новолуние 🌑

Режимът за пречистване трябва винаги да започва в сряда или понеделник.

☽ Понеделник

Лунен ден, добър за лечение

☿ Сряда

Режимът ще приключи в петък, деня в който е създаден човека според Библията

Важни етапи

Житният режим се състои от 3 части:

- **10 дни подготовка (преди датата на Житния режим)**
  - Намалявате приема на калории с около 100 ккал всеки ден.
  - БЕЗ животински и млечни продукти, яйца, шоколад, както и храни, които ги съдържат.
  - БЕЗ кафе, алкохол и зелен чай.
  - БЕЗ сладкиши и тестени изделия
  - Храната трябва да е варена, приготвена на пара, печена или сурова.
  - Хапват се по желание плодове, зеленчуци, ядки /накиснати/ - до 60 гр. за деня, хляб от здравословните.
  - На 10-тия ден приемате само 30% от храната, която обикновено ядете.

- **10 дни Житен режим**
  - Подробности на страница 12
- **10 дни захранване**
  - <u>Не трябва да преяждате.</u>
  - На първия ден приемате 30% от храната, която обикновено ядете и увеличете всеки ден.
  - БЕЗ животински и млечни продукти, яйца, шоколад, както и храни, които ги съдържат.
  - БЕЗ кафе, алкохол и зелен чай.
  - БЕЗ силни подправки (освен лимонов сок)
  - БЕЗ сладкиши и тестени изделия
  - БЕЗ боб, зеле, ряпа, лук и чесън
  - Плодовете, зеленчуците и ядките съставляват поне половината от вашата храна.
  - През първите 5 дни е за предпочитане да се яде варена храна.

Житния режим на практика:

Как да подготвим житото за следващия ден?



Предния ден сложете 100 грама жито в дървена или глинена купа и залейте с хладка вода (стайна температура около 22С). Препоръчително е водата да е изворна или ако нямате, да е преварена и охладена до стайна температура. След около 36 часа трябва да забележите началото на покълването (пшеницата е готова за консумация).

Как да ядем житото?

Когато ядете житото, трябва да дъвчете бавно, поне **99** пъти, преди да го глътнете. Трябва да сте благодарни за това ястие. Наблюдавайте емоциите си и се опитайте да изчистите ума и мислите си.

На 1-вия ден:

Казват се следните формули:

- ”Господи, приеми ме в лечебницата на Природата за десет дни” (3 пъти)
- ”В изпълнение волята на Бога е силата на човешката душа” (3 пъти)
- ”Божията любов носи изобилния и пълен живот” (3 пъти)

Чете се беседата „Житното зърно“.

Дневен график:

Казвате формулата:
”Господи, приеми ме и днес в лечебницата на Природата” (3 пъти)

Час	**Продукт**
6:00	Чаша гореща вода с няколко капки лимонов сок. 1 ч.л. мед разтворен в устата.
6:30	Една ябълка
7:00	33 грама жито
7:30	3 ореха
10:00 11:30	Чаша гореща вода с няколко капки лимонов сок. 1 ч.л. мед разтворен в устата.
12:00	Една ябълка

12:30	33 гр. жито
13:00	3 ореха
16:00 17:30	Чаша гореща вода с няколко капки лимонов сок. 1 ч.л. мед разтворен в устата.
18:00	Една ябълка
18:30	33 гр. жито
19:00	3 ореха
22:00	Чаша гореща вода с няколко капки лимонов сок.

На 10-тия ден:

Следвайте същия режим, като предните дни. За обяд в 12:00 трябва да приготвите ”Ангелска супа”.

- Сварете 3 цели, обелени картофа. При сервиране добавете нарязан магданоз и няколко капки лимонов сок. Не се разрешава ползването на сол.
- Ако е възможно ядете 1/3 от житото, ако не, го оставяте за по-късно.
- Не преяждайте.



“Бог иска да живеем дълго време щастлив живот, а ние с болестите си създадохме робство. За да оздравеете, трябва да имате предвид следното: вярвайте, че в светлината има абсолютна сила да лекува болестите, вярвайте, че във въздуха има абсолютна сила да лекува болестите, вярвайте, че във водата има абсолютна сила да лекува болестите, вярвайте, че в храната има абсолютна сила да лекува болестите, защото Бог присъства в тях.”

Учителя Петър Дънов